



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくなる

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R07 (2025) 年07月

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1 火	ポークカレー キャベツのゆかり和え コンソメスープ オレンジ	ごまクッキー 牛乳	豚肉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 薄力粉 無塩バター いりごま白	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり		16 水	スパゲティミートソース ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 牛乳	サゲ油 スパゲティ トマ オリーブ 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれん草 ぶなしめじ バナナ わかめ	
2 水	野菜そば わかめともやしの酢の物 春巻き バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 鶏がら 牛乳	サゲ油 沖繩そば 揚げ油 米	キャベツ たまねぎ にんじん だいずもやし にら わかめ しょうゆもやし バナナ	野菜そば 卵:(卵不使用)	17 木	麦ごはん 鯖の赤しそ揚げ 味噌汁 納豆 小松菜のおかか和え オレンジ	お麩のラスク 牛乳	合わせ味噌 さば骨抜き 系引き納豆 牛乳	米 押麦 サゲ油 焼きふ 無塩バター	ぶなしめじ 青菜 小松菜 にんじん オレソ	
3 木	麦ごはん 照り焼きチキン 中華スープ りんご	ココアスコーン 牛乳	鶏もも 豚肉 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉 無塩バター	大根 わかめ 青ねぎ 刻み昆布 にんじん にら りんご		18 金	お弁当会	きな粉 サターアンダギー 牛乳	鶏卵 きな粉 牛乳	薄力粉 キャノーラ油 揚げ油		きな粉サターアンダギー 卵:(卵除去)
4 金	金平豚丼 マカロニモザサラダ 味噌汁 オレンジ	人参の蒸しパン 牛乳	豚肉 合わせ味噌 鶏卵 牛乳	米 うず巻き麺 マカロニ マヨネーズ ホットケーキ粉 キャノーラ油	ほんしめじ えのきたけ たまねぎ 小松菜 にんじん 青菜 きゅうり オレソ	マカロニモザサラダ 卵:(卵除去) 卵:(ノエッグマヨネーズ使用)	21 月	海の日					
7 月	★たなばたメニュー★ 七夕そうめん汁 ふりかけごはん 照り焼きハンバーグ ブロッコリーソテー りんご	七夕ゼリー 星せんべい 牛乳	ふりかけ ミニハンバーグ ベーコン 牛乳	米 そうめん ひやむぎ キャノーラ油 甘辛せんべい	きざみおくら ブロッコリー たまねぎ りんご ぶどう飲料 付けかみかん	ブロッコリーソテー 卵:(卵除去)	22 火	夏野菜カレー ブロッコリーのごま和え コンソメスープ りんご	ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも 牛乳	米 強化麦 サゲ油 すりごま白 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ かぼちゃ 刻みおくら トマト キャベツ ブロッコリー	
8 火	あわご飯 ポークチャップ コンソメスープ オレンジ	いちご蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 あわ キャノーラ油 いりごま白 ホットケーキ粉 いちごジャム	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 きゅうり オレソ		23 水	沖繩そば 鉄分たっぷりのお和え物 白身魚の天ぷら バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸長かまぼこ 鶏がら 白身魚 油味噌 牛乳	沖繩そば 小麦粉 キャノーラ油 米	青ねぎ 刻み昆布 ほしひじき ほうれん草 にんじん きゅうり バナナ	沖繩そば 卵:(卵不使用)
9 水	サラダうどん カルシウムサラダ 揚げしゅうまい バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	鶏肉 牛乳	うどん 揚げ油 米	しらす きゅうり トマト きざみおくら とうもろこし 小松菜 ほしひじき バナナ		24 木	あわご飯 ささみチーズフライ すまし汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	ささみチーズ 鶏肉 牛乳	米 あわ 揚げ油 焼きふ サゲ油 ホットケーキ粉 キャノーラ油	わかめ えのきたけ 青ねぎ キャベツ サゲ油 にんじん たまねぎ だいずもやし にら	麩チャンプルー 卵:(卵除去)
10 木	麦ごはん 白身魚のゴマ味噌焼 味噌汁 りんご	チーズスコーン 牛乳	合わせ味噌 白身魚 味噌 沖繩豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	米 押麦 焼きふ すりごま白 キャノーラ油 ホットケーキ粉 無塩バター	青菜 キャベツ 青ピーマン にんじん たまねぎ しょうゆもやし りんご		25 金	タコライス フライドポテト コンソメスープ オレンジ	ちんすこう 牛乳	豚肉 大豆肉 チーズ 牛乳	サゲ油 米 キャノーラ油 薄力粉 ラード	たまねぎ にんじん トマト しらす ほうれん草 とうもろこし オレソ	
11 金	あわご飯 鶏の竜田揚げ わかめスープ オレンジ	バナナケーキ 牛乳	絹ごし豆腐 鶏もも 牛乳	米 あわ キャノーラ油 いりごま白 ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	わかめ 切干だいこん 赤ピーマン きゅうり オレソ バナナ		28 月	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 りんご	ラムチーズパンケーキ 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 赤ピーマン 牛乳 チーズ	米 あわ サゲ油 いりごま白 ごま油 はるさめ ホットケーキ粉	大根 ほうれん草 にんじん 青ピーマン ごぼう きゅうり とうもろこし りんご	パンサンデー 卵:(赤ハム除去) ラムチーズパンケーキ 卵:(赤ハム除去)
14 月	あわご飯 チキンのパコムソース焼き 味噌汁 りんご	ブルーベリー蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも ベーコン 牛乳	米 あわ キャノーラ油 ごま油 ブルーベリージャム ホットケーキ粉	大根 ほうれん草 ブロッコリー たまねぎ りんご	ブロッコリー炒め 卵:(卵除去)	29 火	じゅーしー そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	サゲ油 鶏もも 生クリーム 牛乳	米 サゲ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 オレソ バナナ	にんじん ほしひじき にら 青ねぎ ブロッコリー とうもろこし オレソ バナナ	ブロッコリーの胡麻和え 卵:(ノエッグマヨネーズ使用)
15 火	麻婆豆腐丼 中華きのこスープ 根菜のゆかり和え オレンジ	りんごゼリー せんべい 牛乳	沖繩豆腐 豚肉 味噌 牛乳	サゲ油 ごま油 米 甘辛せんべい	青ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ 大根 きゅうり わかめ えのきたけ		30 水	冷やし中華 竹輪の磯辺揚げ 肉団子スープ バナナ	鮭おにぎり 牛乳	赤ハム 鶏卵 ミートボール 焼き竹輪 鮭 牛乳	中華めん 小麦粉 揚げ油 米 いりごま白	きゅうり だいずもやし はくさい にんじん とうもろこし あおのり バナナ	冷やし中華 卵:(卵不使用) 卵:(鶏卵・赤ハム除去) 肉団子スープ 卵:(ミートボール除去)
							31 木	中華丼 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	ココアバナナケーキ 牛乳	豚肉 油揚げ 合わせ味噌 牛乳	サゲ油 サゲ油 ごま油 米 ホットケーキミックス マーガリン	はくさい にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ きゅうり 塩昆布	

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。